

Sağlıklı bir spuntino için öneriler

Sağlıklı bir spuntino

(öğle öncesi ve sonrası ara öğün)

- ✓ Sadece su içerir veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çayları
- ✓ Bir meyve veya sebzededen oluşur
- ✓ Karışımdan oluşmuş ve şekerli
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuruyemişlerle tamamlanabilir

Anıamlı bir ara öğün

- ✓ Okulda ve evde esas yemekleri en uygun şekilde tamamlar
- ✓ Arada küçük açları emzirir
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilikte
- ✓ Okulda yoğunlaşma becerisini destekler
- ✓ İdeal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur
- ✓ En iyisi kullanışlı bir contenitore per snack (beslenme çantası) ile paketlenmeli ki spuntino (okulda öğle öncesi ve sonrası yenilen ara öğünler) taze kalabilsin ve paketleme malzemesinden tasarrufa gidilebilsin

Karışım ve çeşitler keyif vermedir

- ✓ Arka sayfadaki gıda malzemeleri hayalgücünüze göre karıştırılabilir, örneğin:



Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler (ekzotik meyve satın alırken öncelikle Biyo ürün ve Fairtrade mamulü olmasını tercih ediniz)
- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Et ve et mamulleri (örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma vb.) az yağlı çeşitleri tercih ediniz
- ✓ Meyve suyu, suyla karıştırılmış

Tavsiye edilmeyenler

- > Çikolatalar, süt- ve tahıl çubukları
- > croissant
- > Şekerli kahvaltılık keloks çeşitleri
- > Bisküvitler
- > Tatlı içecekler örneğin buzlu çay, şurup, Cola, enerji içecekleri vs., yapay tatlandırılmış içecekler (light/zero)
- > Tatlandırılmış, aromalı sütlü içecekler
- > Cubuk kraker, cips, tuzlu kuruyemişler gibi yağlı veya çok tuzlu ürünler

Dengeli ara öğünler için düşünceler

Promozione Salute Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

İÇECEKLER

MEYVELER



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane
semibianco



fiocchi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

TAHİL ÜRÜNLERİ

SÜT ÜRÜNLERİ



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle



Küçük çocuklarda yutma tehlikesi